

2016年 11月プログラム “街かどデイハウス” ひまわり粟生”

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		休	布ぞうり p.m.卓球 p.m.運動教室 麻婆豆腐 シュウマイ	文化の日 休	am.健康麻雀 p.m.麻雀教室 豚生姜焼き キンピラ	休
6	7	8	9	10	11	12
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 パッチワーク 煮魚 大根うま煮	休	am.編み物 p.m.運動教室 p.m.ちぎり絵 芋と挽肉の炒め物 ニラのおひたし	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 p.m.古文を読む	am.健康麻雀 p.m.麻雀教室 p.m.カラオケ 筑前煮 かぼちゃサラダ	休
13	14	15	16	17	18	19
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 カレー サラダ	休	布ぞうり am.編み物 p.m.卓球 p.m.運動教室 魚のホイル焼き きのこの味噌炒め	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 鯖の塩焼き 牛蒡のサラダ	am.健康麻雀 p.m.麻雀教室 天ぷら 白和え	休
20	21	22	23	24	25	26
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 パッチワーク おでん おひたし	休	休 千の風寄席 勤労感謝の日	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 高槻ぎょうざ 白菜の和え物	am.健康麻雀 p.m.麻雀教室 p.m.カラオケ 鶏と小松菜の味噌炒め サツマイモの甘煮	休
27	28	29	30	 <p>毎年大好評 千の風寄席 ●日時 11月23日 14時～ ●場所 箕面市立病院 いろはホール ※チケット好評販売中</p>		
休	健康マージャン ゆっくりんぐ体操 肉じゃが 青菜の和え物	休	am.編み物 絵手紙 p.m.運動教室 鶏肉のカレーピカタ もやしの和え物			

○メニューは変更することもあります。

” ひまわり粟生” TEL072-729-7553